

# Decluttering:

## riordinare casa per guadagnarci in salute

Primavera: è il momento ideale per eliminare il superfluo, imparare a riorganizzare gli spazi e, di riflesso, la propria vita.

Di Giulia Adonopoulos,  
con la consulenza di Lucia  
Larese, space clearer  
[www.spaceclearing.it](http://www.spaceclearing.it)

**G**li inglesi lo chiamano *decluttering*, letteralmente "eliminare ciò che ingombra". Questa pratica, che richiama i principi del Feng Shui, è diventata una vera e propria filosofia di vita. Selezionare ed eliminare ciò che non si usa più per far spazio all'essenziale, infatti, sembra dare benefici interiori perché alleggerisce dal peso che ci portiamo dentro e dallo stress di tutti i giorni. Lo conferma Lucia Larese, vera maestra di semplicità

e space clearer a tempo pieno ([www.spaceclearing.it](http://www.spaceclearing.it)) che nei suoi corsi insegna a "lasciar andare le cose che non servono per aprire la mente al futuro e a nuove possibilità".

### Da cosa iniziare

Secondo una recente indagine, l'80% delle cose che possediamo non viene utilizzato.

### Da leggere

Pensiamo a cosa è davvero essenziale, non buttiamo le cose che ci rendono felici, impariamo ad archiviare i ricordi e a vivere bene con poche cose. Cerchiamo di concentrarci su quelle: è il modo migliore per rigenerare anima e corpo. Questi e tanti altri spunti possiamo trovarli nel libro di Lucia Larese *Decluttering - spaceclearing tra le stanze della nostra vita: ordine in casa, spazio nel cuore* (Edizioni Mediterranee). Attraverso la storia di Giovanna, l'autrice ci invita a fare un singolare viaggio fra le stanze della nostra vita, seguendo l'immaginario collegamento fra il luogo fisico dove viviamo e quel luogo interiore in cui, come in un cassetto troppo pieno, regna il caos. Riordinando la sua casa, la protagonista si troverà di fronte a un passato dimenticato e sepolto e, aprendo il cuore al cambiamento e alla comprensione delle sue scelte, riuscirà a scoprire la vera se stessa.



Stipato in armadi e ripostigli, è quello che in inglese viene definito "clutter", cioè ingombro superfluo che genera disordine e soffoca lo spazio vitale.

Se il caos che regna sulla scrivania vi fa passare la voglia di lavorare, se spolverare i mobili diventa un percorso a ostacoli e trovare qualcosa nell'armadio una missione impossibile, è venuto il momento di liberarvi degli oggetti superflui. "Quando ci disfiAMO di ricordi e oggetti inutili", spiega l'esperta, "con essi cestiniamo anche tanti pensieri e preoccupazioni superflui che opprimono la mente e complicano la nostra vita.

L'atto catartico di riordinare e svuotare casa innesca un processo virtuoso di disintossicazione per il corpo e l'anima".

E c'è perfino chi dice che aiuti a fare spazio per le novità che aspettavamo da tanto tempo. Nella vita personale come in quella professionale.



## Poche, semplici regole

Fare piazza pulita è come la dieta: si rimanda sempre a domani. Ma ora basta procrastinare! Il primo passo per iniziare a cambiare abitudini è comprendere che creare un ambiente armonioso dove ci sono soltanto le cose che usiamo e amiamo ci sostiene in ogni momento della giornata e ci insegna ad apprezzarci di più. Per un buon inizio, ecco i consigli dell'esperta.



### 1 Siate decisi

Una volta compresa la necessità di lasciar andare ciò che non vi serve, non abbiate paura di individuare gli oggetti da eliminare e smettete di sentirvi in colpa dopo averlo fatto. Fidatevi del vostro istinto. Se a colpo d'occhio avete deciso che quella cosa non fa più parte della vostra vita, non tornate sui vostri passi. Sarebbe uno spreco di energia!

### 2 Via i pensieri inutili

Prima di buttare qualcosa, valutate quanto è importante per voi. Se un vecchio regalo suscita ancora gioia e affetto, è giusto conservarlo tra i ricordi. Se non vi piace o è legato a una persona che vi ha fatto soffrire o a una situazione sgradevole, eliminatelo senza remore. Durante il processo di selezione non domandatevi "mi tornerà utile?", piuttosto "come mi potrà essere utile?". Adottatelo come unico metro di giudizio.

### 3 Questione di metodo

Svuotare tutto il contenuto dell'armadio sul letto non è la soluzione giusta. Molto meglio affrontare il disordine per piccole aree. Una volta sistemata una stanza, passate a quella successiva. È altresì importante darsi una scadenza e finire l'operazione di riordino entro il tempo che ci si è prefissati.

### 4 Festeggiate

Disfarsi del superfluo per alleggerire la casa e la vita è un'esperienza gratificante e benefica. Per questo è giusto festeggiare. Fatevi un regalo, offrite da bere, organizzate un party e invitate gli amici. Proprio come se aveste ottenuto un nuovo lavoro o inaugurato un nuovo appartamento.



## IL DECLUTTERING MIRA A COMPRENDERE LE COSE CHE CI SERVONO, MA ANCHE A COMPRARE IN MODO PIÙ CONSAPEVOLE.

Bisognerebbe fare una "scansione" degli oggetti, chiedendosi quante volte li si è utilizzati negli ultimi 12 mesi. Se la risposta è mai, è arrivato il momento di venderli, regalarli o buttarli. Approfittiamone per eliminare gli acquisti sbagliati, i doppioni, gli oggetti messi lì a prendere polvere. Avremo più spazio per sistemare e trovare ciò che usiamo più spesso!

Quando siamo circondati solo da ciò che ci serve e che amiamo, la nostra vita diventa più fluida, e possiamo scoprire con stu-

pore di avere più tempo a disposizione.

### Meno stress, più energie

"Potrebbe tornarmi utile...", "è costato una fortuna...": sono pensieri comuni, quando si tratta degli oggetti che ci circondano. E intanto la casa si riempie, e non c'è più posto per nuove idee e creatività. E ci sentiamo a disagio, appesantiti, spesso senza neanche capire perché.

Per quattro chiacchiere sincere con gli amici, per godersi un bel tramonto spegnendo il cellulare, per giocare al parco con i nostri figli o il nostro cane. E per accogliere le novità che la vita sarà felice di riservarci, ora che abbiamo fatto spazio fisicamente e, di riflesso, anche nella nostra mente, preparandoci psicologicamente a qualcosa di nuovo. 🐦